

Weet u welke klachten het gevolg kunnen zijn van alcoholgebruik? Test uw eigen kennis door te antwoorden te omcirkelen.

1. Regelmatig te veel alcohol drinken kan leiden tot:
 - Jeuk klachten
 - Depressie
 - Verbeterde stemming

2. Als je niet kunt slapen kun je het beste een borreltje nemen:
 - Waar, dan voel je je 's ochtends weer helder en fit
 - Waar, als je 's avonds alcohol hebt gedronken slaap je dieper en rust je beter uit
 - Niet waar, alcohol verstoort een goede slaap

3. Maagpijn en darmklachten zoals diarree verminderen als je stopt met drinken
 - Dat is waar
 - Niet waar, darmklachten verergeren juist als je stopt met alcohol
 - Niet waar, maagpijn verergert juist als je stopt met alcohol

4. Bier en wijn drinken is minder verslavend als sterke drank;
 - Waar, bier en wijn zijn minder schadelijk
 - Niet waar, alcohol is alcohol, het maakt niet uit welke drank je drinkt
 - Waar, pas wanneer je aan de sterke drank gaat ben je echt verslaafd

5. Alcohol drinken werkt
 - Pijnstillend
 - Stimulerend
 - Opwekkend

6. Alcohol drinken veroorzaakt géén.....
 - Stress klachten
 - Whiplash klachten
 - Burn-Out klachten

7. Regelmatig te veel drinken veroorzaakt
 - Vergeetachtigheid, prikkelbaarheid
 - Hartkloppingen, trillen, veel moe zijn
 - Beide

Direct aan de slag met minder drinken

Het gebruik van alcohol kan een ingesleten gewoonte zijn. Iemand is bijvoorbeeld gewend om altijd tijdens het koken een biertje te nemen, of 's avonds drinkt hij dagelijks een paar glazen wijn. Maar de gewoonte is ongezond en je kunt kiezen voor een gezondere leefstijl. Dan kun je natuurlijk al meteen beginnen met het veranderen van gewoontes. Ga eens experimenteren met nieuw gedrag en kijk wat dit oplevert. Doorbreek de vaste gewoonte en patronen. Ga aan de slag!

